

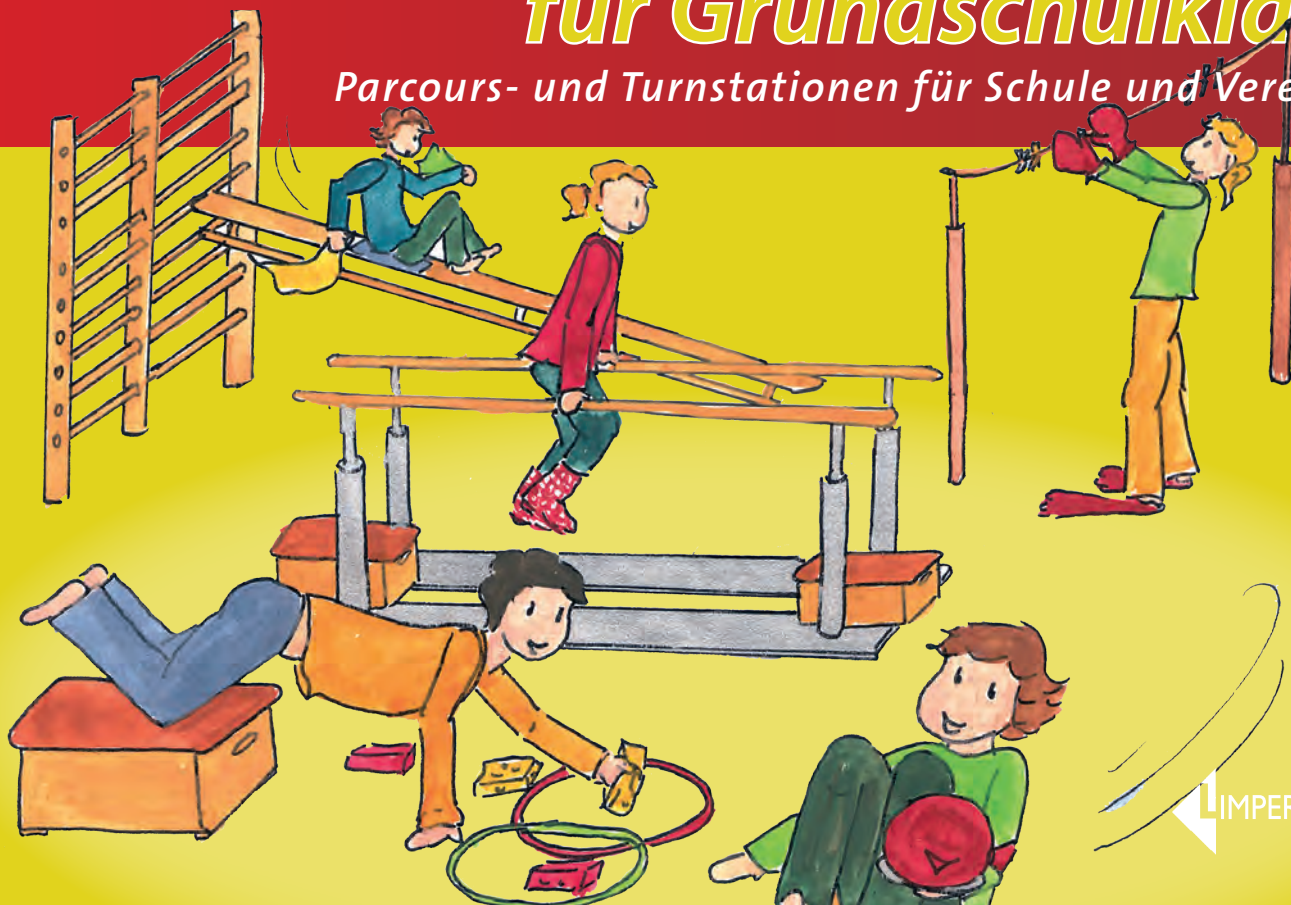
Constanze Grüger

Bewegungshits

3. Auflage

für Grundschulkids

Parcours- und Turnstationen für Schule und Verein



LIMPET

1. Bewegungslandschaften

- 1.1 Im ewigen Eis
- 1.2 Stuntman-Show
- 1.3 Räuber und Diebe
- 1.4 Aprilwetter
- 1.5 Im Wald
- 1.6 Im Gebirge
- 1.7 Im wilden Westen
- 1.8 Dschungelexpedition
- 1.9 Feuerwehr
- 1.10 Gespensterwesen
- 1.11 Baustelle
- 1.12 Adventszeit

2. Spielparcours

- 2.1 Parcours mit Alltagsmaterial
- 2.2 Rollbrettparcours Monte Carlo Race
- 2.3 Minigolf in der Turnhalle

3. Parcours zur Kräftigung und Rückenschule

- 3.1 Agententraining
- 3.2 Muskelkater

1. Bewegungslandschaften

Der Reiz der Geräte ist besonders bei Grundschulkindern zu spüren. Dazu bieten sich Bewegungslandschaften, die Kinder durch den abenteuerlichen Aufbau reizen, sehr an. Dabei geht es nicht um das Erlernen von bestimmten Übungen oder Turnelementen, sondern um die Schulung und Verbesserung der allgemeinen Motorik auf spielerische und kindgerechte Weise.

Viele motorische Grundfertigkeiten wie das Klettern, Hangeln, Rollen, Schaukeln sollen in der Grundschulzeit gefestigt oder gar verfeinert werden. Hierfür können die Bewegungslandschaften und die Großgerätekombinationen einen guten Beitrag leisten.

Die Stationen sind ansprechend und abenteuerlich gestaltet und fordern von den Kindern etwas Mut. Das sind ideale Voraussetzungen, um Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln und gleichzeitig eine gute motorische Schulung zu gewährleisten.

Jede der zwölf Bewegungslandschaften enthält drei oder vier Stationen, die in ein Thema eingebunden sind. Die einzelnen Stationen können gemeinsam aufgebaut werden. Man kann aber auch nur eine pro Bewegungseinheit nutzen. Natürlich können die Stationen auch jederzeit frei miteinander kombiniert werden.

Alle Stationen sind in der Praxis mit Grundschulkindern erprobt und von den Kindern mit viel Freude beturnt worden.

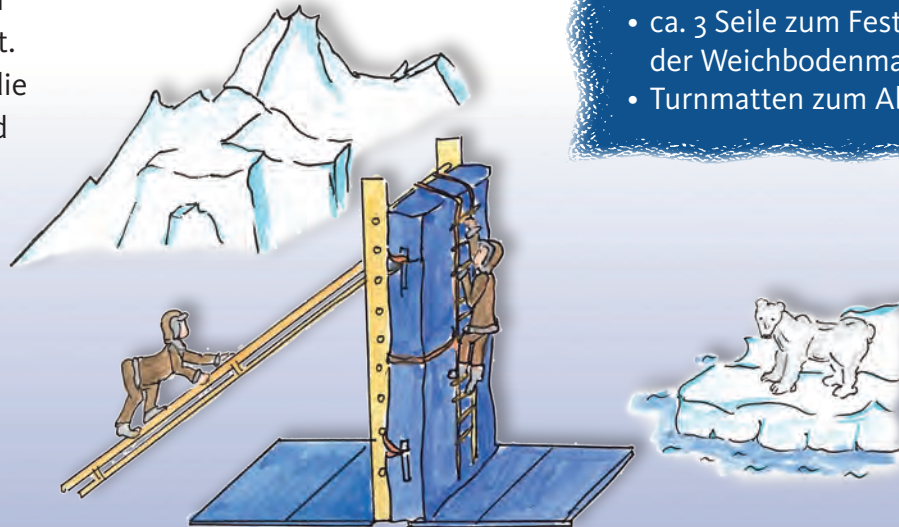
Da in jeder Halle die Geräteausstattung unterschiedlich und das Leistungsniveau anders sind, ist hier die Lehrkraft gefragt, die Stationen so abzuwandeln, dass sie der jeweiligen Kindergruppe angepasst sind.

1.1 Im ewigen Eis

Station „Gletscher“

Aufbauhinweis:

Zuerst wird die Sprossenwand ausgeklappt und im Boden fixiert. Nun werden von der linken Seite die Bank eingehängt und das Ziehtau an der Sprossenwand befestigt. Außerdem wird die Strickleiter dort ebenfalls festgeknotet. Von der anderen Seite wird nun die Weichbodenmatte an die Sprossenwand gestellt und mit den 3 Seilen an der Sprossenwand festgeknotet. Nun wird die Strickleiter über die Weichbodenmatte gehängt und es werden die Turnmatten zur Absicherung ausgelegt.



Material:

- 1 Bank
- 1 Tau
- 1 Sprossenwand
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Strickleiter
- ca. 3 Seile zum Festbinden der Weichbodenmatte
- Turnmatten zum Absichern

1.1 Im ewigen Eis

Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Steigen/Klettern
- Gleiten/Rutschen

Mögliche Bewegungsaufgaben:

Die Kinder ziehen sich mithilfe des Ziehtaus die Bank nach oben und steigen über die Strickleiter herunter.
Die Kinder steigen die Strickleiter nach oben und rutschen die Bank hinunter.

Hilfestellung:

Der Erwachsene hilft den Kindern nur beim Übersteigen der Bank zur Strickleiter. Hier wird empfohlen, sich auf eine Erhöhung, z. B. einen kleinen Turnhocker zu stellen, um die Kinder besser mit dem Klammergriff an Oberarm greifen zu können.

1.1 Im ewigen Eis

Station „Eisschollen“

Aufbauhinweis:

Der Aufbau kann in einer Linie oder in einer Kreisform erfolgen, günstig ist ein geringer Abstand der Geräte, damit die Kinder nicht den Boden dazwischen berühren.

Zuerst werden die Fahrradmäntel auf den Boden gelegt, so dass sich diese leicht überlappen. Darauf wird nun die Bank verkehrt herum gelegt. Dann werden 3–4 Medizinbälle auf den Boden gelegt und der Kastendeckel darauf gestülpt. Nun werden die 4–8 Wurf-
ringe als Rechteck auf den Boden gelegt und das Sprungbrett darauf gesetzt. Jetzt wird die Weichbodenmatte auf den Boden gelegt und darauf werden ein kleiner Kasten und ein Kastendeckel gestellt. Zum Schluss wird der Kissenbezug mit den aufgepusteten Luftballons gefüllt, verschlossen und mit einer Turnmatte abgedeckt.

Material:

- 1 Bank + 5 Fahrradmäntel
- 1 Kastendeckel + 3–4 Medizinbälle
- 1 Sprungbrett + 4–8 Wurf-
ringe
- 1 Weichbodenmatte + 1 kleinen Kasten + 1 Kastendeckel
- 1 Kissenbezug (mit Luftballons gefüllt) + 1 Turnmatte



1.1 Im ewigen Eis

Station „Eisschollen“

Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Gehen/Balancieren
- Steigen
- Hüpfen/Springen
- Krabbeln/Kriechen/Robben

Mögliche Bewegungsaufgaben:

Die Kinder gehen vor- oder rückwärts über die Turnbank auf der breiten Seite. Sie gehen oder krabbeln über den Kastendeckel und hüpfen über das Sprungbrett. Nun steigen sie auf den Kastendeckel und springen auf den kleinen Kasten. Weiter geht es dann im Robben über die Turnmatte auf den Kissenbezug.

Hilfestellung:

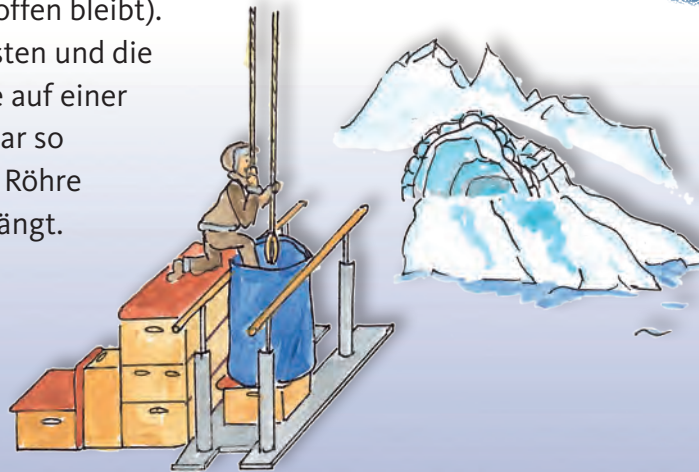
Der Erwachsene hilft den Kindern nur beim Balancieren und Springen durch Halten am Oberarm, falls nötig.

1.1 Im ewigen Eis

Station „Eislochtauchen“

Aufbauhinweis:

Zunächst werden die Ringe heruntergelassen und ein Ring wird ca. 40 cm weiter nach oben verstellt. Nun wird der Barren direkt unter die Ringe gestellt, so dass diese über der Holmengasse hängen. In die Holmengasse werden 2 kleine Kästen mit einem Abstand von ca. 60 cm gestellt. In die Holmengasse werden 2 Turnmatten so eingebogen, dass sie auf den kleinen Kästen aufsitzen. (Es entsteht eine Röhre, die unten durch die kleinen Kästen offen bleibt). Jetzt werden noch der große Kasten und die kleinen Kästen zur Kastentreppe auf einer Seite aufgestellt und das Ringpaar so eingehängt, dass ein Ring in der Röhre und der andere etwas darüber hängt.



Material:

- 1 Barren
- 4 kleine Kästen
- 1 großer Kasten
- 1 Ringpaar
- Turnmatten

Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Steigen/Klettern
- Krabbeln/Kriechen

Mögliche Bewegungsaufgaben:

Die Kinder steigen die Kastentreppe hoch und greifen das Seil des Ringpaares. Nun steigen sie auf einen Barrenholm und klettern mithilfe der Holzringe durch die Mattenröhre. Wenn sie unten angekommen sind, krabbeln sie durch die Lücke zwischen den kleinen Kästen raus.

Hilfestellung:

Der Erwachsene hilft den Kindern beim Einsteigen in die Röhre. Hierzu wird eine Erhöhung, z. B. ein Turnhocker empfohlen. Die Kinder können dann durch den Klammergriff am Oberarm unterstützt werden.

Viele motorische Grundfertigkeiten wie Klettern, Hangeln, Rollen und Schaukeln werden in der Grundschulzeit gefestigt und weiterentwickelt. Gut strukturierte Bewegungslandschaften und Großgerätekombinationen sind hierfür eine gute Basis.

Diese Kartensammlung besteht aus 12 Bewegungslandschaften sowie 5 Parcours mit insgesamt 72 Stationskarten. Die Stationen fordern von den Kindern etwas Mut und sind abenteuerlich gestaltet. Ideale Voraussetzungen also, um Kindern Spaß an der Bewegung und gleichzeitig gute motorische Fertigkeiten zu vermitteln.

Jede Karteikarte enthält auf der Vorderseite Angaben zu den benötigten Geräten und Materialien sowie eine übersichtliche Aufbauanleitung. Auf der Rückseite sind die Bewegungsaufgaben mit den empfohlenen Hilfestellungen abgedruckt.

Constanze Grüger ist Übungsleiterin für Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen. Seit vielen Jahren ist sie in der Aus- und Fortbildung von Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Sportlehrer/innen tätig. Darüber hinaus hat sie Lehraufträge am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport an der Universität Flensburg.

Im Limpert Verlag sind weitere bewährte Praxisbücher von Constanze Grüger erschienen.

ISBN 978-3-7853-2011-2

Best.-Nr.: 343-02011

www.limpert.de

